

2009年国家社科资助项目

篮球

BASKET
BALL

探

长江大学楚天学者
首都体育学院

王守恒 编著

北京体育大学出版社

篮 球 之 探

长江大学楚天学者
首都体育学院 王守恒 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋 孙志宏
版式设计 曹 诤 博文宏图
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球之探/王守恒编著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2015. 10
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2084 - 0

I. ①篮… II. ①王… III. ①篮球运动 - 研究
IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251820 号

篮球之探

王守恒 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 19.25
字 数 456 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 48.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

曾想出书，却迟迟没有信心和勇气。

借北京市“人才强教”项目之势，在同事们和学生们的激励与支持之下，搜集整理《篮球之探》文集问世，以圆花甲之梦。

《篮球之探》文集反映了作者在从事篮球事业的实践过程中，追求篮球运动的理性思考，提高与提升对运动项目规律性的认识；坚持篮球教学改革的实践探讨，尝试与感受在教学实践过程中实现多学科融合的体验；坚持青少年篮球训练的实验探索，总结与摸索青少年这一特殊群体在成长和成才过程中的经验与教训。

搜集《篮球之探》的只言片语，与其说是在整理自身不同阶段的习作，不如说是在梳理自我成长的脉络与轨迹，尤其是在花甲将满之时感慨更甚。有幸在武汉体院师承钟添发、黄满栈两位恩师的教诲与指点，褚强、陈国慰两位师长的扶持与帮助，使得自身在专业技能上有所突破，理性思维上有所建树，科研能力上有所提升；有幸与李建新、叶庆晖、杨彬、朱浩、左伟、赵添添、金海明、张立芝、贾云鹏宇、文紫薇等学生相识相交，在他们的帮助努力下完成了一个个子项，使得自身的研究确立了稳定的方向与领域。《篮球之探》正是在这样的背景与环境下完成的。

如今已满花甲，整理出版，抛砖引玉，祈请同行们批评指正。

感谢武汉体院和首都体育学院领导与同行们给予的支持及帮助！

感谢同事们与学生们的努力与支持！

2013年9月

篮球运动发展规律的初步探究	(1)
篮球运动攻守对抗的理性思考	(9)
关于“篮球意识”的理论探讨	(16)
篮球技战术概念诠释	(22)
篮球时空规则变化与技战术发展关系的研究	(41)
我国男篮运动员心率负荷特征的研究	(62)
美国职业篮球俱乐部的发展及借鉴	(73)
篮球战术教学电视片的制作原理与方法	(79)
体育院系球类课教学结构初探	(99)
篮球战术程序化教学的实验研究	(104)
体育教学过程中“教”与“学”及“管”关系之研究	(111)
篮球网络教程创新与实践	(116)
篮球外线持球突破技术多媒体课件制作与运用	(147)
篮球内线位置技战术网络课件制作与运用	(168)
篮球防守基础配合可视化教学的实验研究	(213)
少年篮球运动员身体机能和素质变化的研究	(228)
少年男子篮球运动员力量素质训练特点的初步研究	(234)
口服肌酸蛋白粉等补剂对少年男篮运动员身体机能的影响	(245)
少年男子篮球运动员一年训练前后身体机能变化的研究	(249)
篮球训练对少年男子篮球运动员无氧能力的影响	(253)
北京市高中女子篮球体育特长生身体素质训练的实验研究	(259)
我国 U17 男子篮球运动员技术、体能测试与比赛成绩相关性 研究	(275)

篮球运动发展规律的初步探究

1 一般概述

“规律，亦称法则，指事物在发展过程中内部的本质联系和必然趋势。任何事物都有自己的发展规律，它是不以人们的意志为转移的。”窥探篮球运动百余年的历史，它经历了一个由简单到复杂、由低级到高级的曲折过程，按照其自身的规律不断完善，日趋合理地向前发展。顺应其客观规律，就能取得成功，这是被实践所证实了的一条真理。几十年来，我国在围绕如何确定篮球运动的技术风格，明确篮球运动训练的指导思想方面，曾展开过多次的讨论，对促进我国篮球运动的发展起到了积极作用。但是，从理论上对篮球运动的发展规律进行研究，使我们更好地认识它、掌握它并用它来指导运动实践，尚有一定的差距。从现有的文献资料中发现，虽然有不少同行对上述问题进行过一些探讨，且从不同的侧面提出了一些有参考价值的观点，但其分析、论证、说理仍然停留在通过篮球运动的表现形式来阐述篮球运动的各种现象，还未抓住其本质的、必然的联系，缺乏深刻的说服力。能否用辩证唯物主义、系统理论、科学逻辑学等基本原理，对篮球运动的发展过程进行全面、深刻地剖析与研究，从中找出规律，来指导我国的篮球运动实践，是我们责无旁贷的课题。鉴于此，我们在总结前人研究的基础上，进行了初步的探讨。我们认为篮球运动发展规律是指：篮球运动在其发展过程中内部的、本质的、必然的联系，这种联系反复不断地出现，在一定的条件下经常起作用，并且决定着篮球运动向着某种趋势发展。篮球运动发展规律是客观存在的，是不以人们的意志为转移的。但人们通过实践能够认识它，运用它促进篮球运动的发展。据此本文提出三个方面的问题作为研究的任务：一是篮球运动发展过程中本质的、必然的联系是什么？这种联系的表现形式有哪些？二是促进篮球运动自身发展转化的基本条件是什么？这种条件又是如何制约和促进篮球运动发展的？三是如何运用篮球运动的发展规律预测其发展趋向，指导实践。

2 基本观点

2.1 辩证观点

唯物辩证主义认为：任何事物都包含着矛盾，矛盾的双方既统一又斗争，推动着事物的发展。篮球运动也是如此，它充满着矛盾，如进攻与防守、高度与速度、内线与外线等。矛盾双方相互依存、相互联系，共处于一个统一体中，具有相互包含、相互贯通、相互转化的趋向。同时又具有相互对立、相互否定、相互排斥的性质。其演变和发展，在一定的时期内都有其自身的空间状态和时间序列，经历一个由量变到质变的渐进过程。两个相互矛盾的方面共存、斗争以及融合成一个新的范畴，这就是辩证运动的实质，也是本文探讨分析的理论依据。

2.2 系统观点

系统理论认为：对任何一门对象的研究都必须从它的基本要素、基本结构、基本功能、联系方式、发展过程等方面进行综合的、联系的考察。篮球运动的演变与发展是一个复杂的、动态的变化过程，由若干要素相互联系、相互作用而结合成具有特定功能的有机整体。在这个整体系统中，基本技术、基本战术、身体素质、心理素质、竞赛规则等又是一些相互作用的子系统，且受多种变量和多种因素的影响和制约。因此，我们在研究篮球运动的发展规律时，既要从其整体结构方面考虑分析，又要从其多元的或局部因素考虑分析，这是本文研究的基本思路。

2.3 逻辑观点

科学逻辑认为：与历史一致的逻辑必须具有从历史中“提炼”出来的必然性，必须具有对其发展趋势的预测能力。篮球运动百年的历史，在不同的时期有着不同的表现形式，对其进行探讨研究，就应该对不同表现形式进行“浓缩”和概括，从无数的偶然中寻找出本质的必然，并预测未来，指导实践。显然，单一的逻辑方式难以完成此重任。因此，运用形式逻辑、辩证逻辑和科学逻辑的综合思维方式，对篮球运动的发展规律进行探讨分析，正是本文的思维方法。

3 初步结果

按照上述基本观点，我们采用文献资料法、系统方法、哲学方法和逻辑分析法等，针对本文提出的三个问题展开探讨。在探讨过程中，把篮球运动的发展过程划分为五个阶段：早期的篮球运动；20世纪30~40年代技战术质的变化；20世纪50~60年代高度速度的争夺；20世纪70~80年代高度速度的结合；20世纪90年代至今高度速度的统一。每个阶段的基本特征和相互依存的内在联系用图1所示的逻辑框图概括表示，作为我们探讨研究的初步结果。

如图1所示，我们把从1891年12月25日詹姆斯·奈·史密斯博士发明篮球运动至1932年国际业余篮球协会成立这段时间称之为早期的篮球运动。在此期间内，篮球运动迅速在世界各国传播，且深受人们的喜爱。技术、战术由初始水平的简单状态，逐步得到丰富和发展。1936年以前，国际上还没有统一的篮球规则。1936年在第11届奥运会上篮球运动被正式列入比赛项目。由于第二次世界大战爆发，奥运会被迫停止过两届，所以，把20世纪30年代和20世纪40年代合为一个阶段。在此期间，投篮技术有了突破性的发展，战术方面发展较快，国际上正式使用了统一的篮球规则。1948年在第14届奥运会上恢复了篮球比赛。国际篮联为了进一步推动篮球运动的发展，于20世纪50年代初开始举办世界篮球锦标赛。国际性的重大比赛，有力地推动了篮球运动的飞速发展，技、战术内容不断更新、不断发展；篮球规则不断修改、不断补充，使得篮球运动不断丰富、不断完善，至今已成为世界上深受人们喜爱的体育竞赛项目之一。所以，从20世纪50年代开始把篮球运动划分为三个阶段，以便更好地探讨其特征与规律。

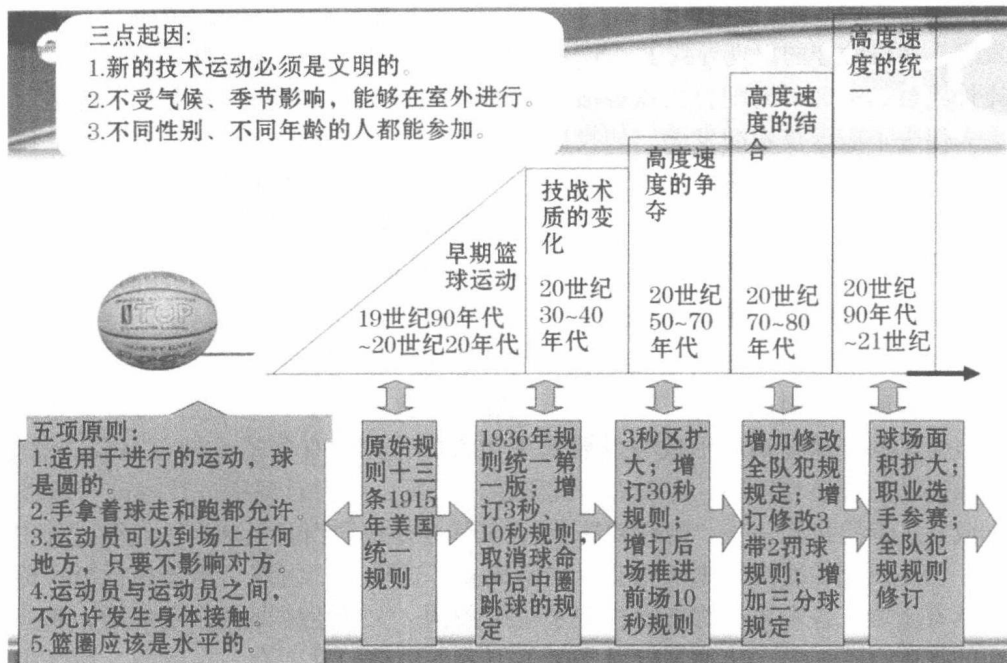


图1 篮球运动的起因、发展以及规则的变化

4 讨论分析

4.1 早期篮球运动发展的基本特征

4.1.1 早期篮球运动技术、战术发展简况

最早的防守战术是全场人盯人,类似满场飞,防守队员像胶水一样贴住对手,处于各自为阵的状态。1895 年出现半场一线防守,1898 年出现半场二线防守,1909 年出现固定区域防守,即开始出现整体防守行动,防守的区域性加强,区域防守萌芽产生。1910 年由美国圣姆大学教练乔治基根首创换位防守。1914 年由美国一位大学教练卡姆·郭德森在区域防守的基础上,首先发展了全队统一的“以球为主”的集体移动原则,把全队队员在一片区域里连成一个防守整体,建立了新的区域联防,给防守技、战术带来了新的突破。20 世纪 20 年代~30 年代区域联防在全美盛行。

最早的进攻战术是快攻,当时有人提出:“要在混乱中快速取胜。”尤其是 1893 年—1897 年实行九人制比赛时,长传快攻盛行,1893 年出现的阵地进攻为“溜底进攻法”或称“潜在助威”的进攻,1897 年出现了传切配合,即称“人在球前”的进攻。1910 年前出现掩护配合,类似一种行进间的掩护方法。1922 年为了对付当时的换位防守,美国一位大学教练卡尔森首创“8”字型进攻的方法。这在篮球进攻的战术上是一大变革,它把原地固定配合发展成为行进间的配合。1924 年在初期的传切配合基础上,出现了利用中锋做定位掩护的进攻战术。1926 年又产生了运用中远距离配合投篮进攻区域联防。这些配合方式迅速在美国各地流行。

从以上简要的归纳可以看出,任何一种攻守战术都是在相互制约中生存、在相互促进中发展。换位防守的出现导致了“8”字进攻战术的产生;区域联防的出现,又导致了中锋掩护配合、中远距离配合投篮等战术方法的产生。还必须指出的是,上述战术的发展,大大促进了篮球技术的发展。如投篮技术就经历了单手胸前投篮、单手肩上投篮等过程。单手肩上投篮技术的出现,又使得“8”字进攻配合的攻击性和突然性加强了。因此可以看出,进攻与防守相互制约、相互促进构成了篮球运动既斗争又统一的整体,推动着篮球技术、战术由简单到复杂、由低级到高级向前发展。

4.1.2 早期篮球规则的统一

早期的篮球规则是1892年春发表的《青年会篮球规则》,由詹姆斯·奈·史密斯博士所制订,即原始规则十三条。尽管这十三条规则还不系统、不完整,有些条款也不够明确,但对早期篮球运动的形成与发展起了很大的作用,有些基本精神至今仍然保存。随着篮球运动的传播与发展,许多人对规则提出质疑,要求对规则进行增改。1896年美国官方成立了专门机构——“规则委员会”,其任务是根据当时篮球运动发展过程中出现的问题,负责研究和增改规则等事宜。尽管成立了这样一个组织,但要执行统一标准的规则仍然有困难,各个协会都各自拟定了规则条例,大学生体办也自定规则,职业队篮球协会的规则也不一样,这种现象对当时美国篮球运动的发展有一定障碍。后经多方协商,由上述三个协会组成“规则联合总会”,于1915年开始采用统一的篮球规则。在每年的篮球季节之后,“规则联合总会”便讨论规则的增订与修改问题。

1936年以前,国际上没有统一的篮球规则,各国引用的基本是美国的规则内容。从早期篮球规则修改和增订的一些条款来看,主要围绕以下几个方面进行:一是场地器材设备方面的修改;二是有关技术条款方面的修改;三是有关比赛中身体接触方面的限定与罚则的完善与明确。规则增订、修改的这几个方面的内容一直沿袭至今,它对篮球运动的发展起到了制约与促进作用。如1897年以前,篮球比赛采用九人制分区域的方式进行,1897年明确规定五人制,后卫可以过区域进攻,使得篮球比赛的速度加快,技、战术得到相应的发展。又加上1894年规则增订了每投中一球进行中圈跳球的规定,人们开始利用中圈跳球的机会发动快攻,跳球快攻随即而产生。诸如此类,规则每修改一次,对篮球运动的技战术都有一定的促进。由此可以看出,篮球规则与篮球运动同步发展,它随篮球运动的演变而演变、发展而发展,对篮球运动的演变和发展起到了制约和促进作用。

4.2 20世纪40年代技、战术质的变化

1932年,国际篮联在瑞士日内瓦成立。1936年,在第11届奥运会上篮球比赛被正式列为奥运会的竞赛项目。由于第二次世界大战爆发,第12届、第13届奥运会被迫停办,直到1948年才恢复。在此期间,篮球运动的发展有以下几个特点。

4.2.1 投篮方式产生质的飞跃

20世纪30年代前,投篮方式多是单手胸前、双手低手等。这些投篮技术的手腕动作不太明显,球飞行的轨迹比较低,投篮的命中率不高。1928年,美国宾法尼亚队路易斯·谢里弗赞那样将投篮技术由原来的单手胸前发展成单手肩上投篮技术,在跳起双

脚离地腾空时投球出手。到了40年代末,跳起单手投篮技术有了进一步的发展,其特点是身体上升到最高点时,手指手腕用力投球出手,投篮命中率大有提高。我国黄柏龄先生在此方面有突出的贡献。除此之外,这段时间内还出现了篮下勾手投篮、空中转体单手投篮、跳起单手低手投篮、篮下前转身投篮等技术。这些技术的产生,不仅丰富了篮球进攻技术的得分手段和方法,更重要的是,跳起单手肩上投篮技术的发明,使得原来的篮球比赛由地面争夺转向空间争夺,为篮球运动攻与守的抗衡开拓了新的天地。

4.2.2 集体行动的攻守战术得到完善与发展

“区域联防”战术和“8”字进攻战术作为集体战术行动,20世纪30年代在美国以及世界各地开始流行。随着防守战术和投篮技术的发展提高,一些队开始注意培养1~2名投篮手,这些重点投篮手在比赛中经常给对方以较大的威胁,使得运用中远距离配合投篮进攻联防战术、“8”字进攻战术等集体配合行动具有更大的杀伤力。为了对付这些重点投篮手和有效地阻止进攻战术的基本配合,1933年美国卡尔森首创了“血液循环式”防守即区域盯人;1935年夹击配合出现,1937年紧逼防守出现,但在当时还没有被作为整体战术使用。1942年由美国长岛大学队首创“一盯四联”的混合防守战术,防守上也采用了对重点投篮手紧逼、其他队员退守篮下密集防守的集体行动。攻守战术作为集体配合行动在此期间引起了各队的重视,并得到了完善与发展。

4.2.3 规则统一并走上了正常发展的轨道

1936年,在第11届奥运会上篮球比赛被正式列为奥运会竞赛项目。同年,国际赛联正式出版了一本国际上统一使用的《篮球规则》,并决定在每届奥运会前后有组织、有计划地对规则进行讨论、补充和修改,原则上每隔4年对规则修改一次,但在特殊情况下不受此限制,可以及时进行修改,使得篮球规则的发展走上了正常的轨道。在此期间,规则上增加了3秒、10秒规定;后场持球队员被严密防守5秒判为争球的规定;球命中后取消在中圈跳球的规定,改为由对方在端线外掷界外球继续比赛;增订干扰球的规定等,对于加快篮球比赛的速度起到了有力的促进作用。

4.3 20世纪50~60年代高度、速度的争夺

20世纪50~60年代先后举办了5届世界男子篮球锦标赛、3届世界女子篮球锦标赛和5届奥运会篮球比赛。在此期间,篮球运动的发展有以下几个特征。

4.3.1 高度引起了人们的普遍重视

在20世纪50年代世界性的篮球比赛中,相继出现了2米以上的高大队员,这些高大队员在比赛中利用身高的优势,发挥了相当大的威力,有时影响甚至决定一场比赛的胜负。有些队总结时认为身高不足是失败的主要原因,从而提出了发展高度的战略方针。一些国家积极寻找高大队员,到第16届奥运会篮球比赛时,就有5个队的中锋超过了2米。由于各队片面追求高度而忽视了运动员身体素质和技术的全面发展,这些高大队员普遍灵活性差、技术单一,只能在篮下“死打硬扛”,因而在进攻战术上出现了“两虎把门”“探照灯”等现象。在防守上,各队都以防守高大队员为重点,采用集体保护篮下,区域联防比较盛行。在此期间,进攻速度减慢,控制球的战术又开始出现。在50年代,作为国际强队的重大实力因素——身高,已被人们所公认。

4.3.2 规则围绕限制高度做了一些修改

高大队员在比赛中之所以能发挥如此重要的作用，与规则的限定有关。1952 年以前，篮球场地的 3 秒区只有 1.80 米 × 5.80 米的面积，高大队员可以在比赛中充分利用这片窄小的天地，发挥其身高的优势。针对此现象，国际篮联在 1952 年将 3 秒区改为 3.60 米 × 5.80 米，将原有的 3 秒区面积扩大了一倍；1957 年又将 3 秒区扩大为 5.80 米 × 6 米的梯形，3 秒区的连续扩大限制了高大队员在篮下的活动范围。同时，1957 年规则又增加了 30 秒规定，增设了 30 秒钟计时器，限制各队获球后必须在 30 秒钟内投篮进攻，有力地提高了篮球比赛的速度。

4.3.3 速度引起了人们的普遍重视

由于世界各队普遍重视高度，各队都出现了两米以上的高大队员，队员的平均身高也有所提高。加之规则对 3 秒区的不断扩大，限制了高大队员在篮下的活动区域。各队为了战胜对手，一方面加强了对高大队员身体素质和技、战术水平的全面发展；另一方面又加强了速度的训练，寻求运用速度制约高度的有效打法。如巴西队尽管在身高上相对低一些，但他们在世界大赛中却充分发挥快速灵活、技术全面的特点，以速度和出色的技术两次摘取了世界男子篮球锦标赛的桂冠。我国男子篮球队在身高上也并无优势，曾以快攻、中投、紧逼之长著称于世，在国际比赛中取得了良好成绩而享有一定的威望。在此期间，一些快速打法和快速技术开始形成，出现了高度与速度的对抗。高大队员掌握了全面的技术，又为技术、战术的全面发展创造了前提条件。但是值得指出的是，高度与速度的碰撞必然会出现激烈的争夺，队员之间身体接触的机会越多，犯规次数也必然会上升，而规则对此没有明显的制约，势必又将会影响篮球运动的发展。

4.4 20 世纪 70 ~ 80 年代高度、速度的结合

20 世纪 70 ~ 80 年代先后举办了 5 届男子篮球锦标赛、5 届世界女子篮球锦标赛和 5 届奥运会篮球比赛。1972 年在第 21 届奥运会上，女子篮球被列入奥运会比赛项目。在此期间，高度、速度、技术趋于结合是篮球运动发展的主要特点。

4.4.1 规则围绕限制犯规做了一系列的修改与增订

20 世纪 60 年代对规则修改不大，高度与速度的激烈争夺使得比赛中犯规增多，有些队把犯规作为一种战术采用，这种不良的体育道德影响了比赛的正常进行。对此，国际篮联围绕限制做了一系列的修改与增订。1973 年增加比赛期间可判技术犯规的规定；1974 年增加全队每半时十次犯规的规则，并增设了十次犯规“小红旗”的标志；1975 年增加控制球队犯规规则；1977 年增加“三代二”的罚球规则，对正在投篮队员的犯规规则做了较大修改，投中有效并再判给一次罚球机会。规则上的这些重要修改，保证了篮球运动向健康的方向发展，促进了技、战术的提高。

4.4.2 高度与速度的激烈竞争逐步发展到时间、空间、技术的统一结合

20 世纪 70 年代规则的修改，使得篮球运动的发展产生了新的飞跃。这个飞跃的突出特点是：时间、空间、技术的统一结合，防守战术配合多变，进攻战术频繁移动，连续进攻。攻守战术在整体配合的基础上朝“机动化”方面发展。在此阶段，全场紧逼防守和全场区域紧逼防守已被广泛运用，夹击、补攻、追防抢断等技术有了进一步提高。为

了防止对手有效地连续进攻,防守队在一个防守回合中往往采用综合多变的技术,来加强对进攻队前场的堵截和后场的围守。在防守中积极干扰对手、堵截对手、贴住对手以施加压力,逼迫对手陷入误区,组织积极的夹击与抢断,一旦获得机会,多以快攻进行反攻。进攻战术方面,60年代中期美国佩伯代因大学教练罗伯特·道尔提出的“移动进攻”概念在此阶段得以采用并流行。为了攻克对方强有力的防守,进攻队积极创造快攻的机会,且快攻战术又有了新的发展,即一传过中线,二传到篮下,快攻的推进形式更加丰富,并多以急停中投解决进攻。当快攻不成时,积极组织衔接段进攻和抢攻已成为一种新的战术体系。阵地攻中,过去那种成龙配套的整体配合战术已消逝,随之取代的是频繁移动和连续进攻的机动打法。

4.5 20世纪90年代至今高度、速度的统一

20世纪90年代至今先后举办了4届世界男子篮球锦标赛、4届世界女子篮球锦标赛和4届奥运会篮球比赛。在此期间,高度、速度、技术、技巧趋于统一是篮球运动发展的主要特征,表现在以下几个方面。

4.5.1 高强度的激烈对抗。表现为篮球比赛在高强度和高速度下进行,在激烈的身体对抗中争夺地面和空间,在激烈的身体对抗中合理地运用技术和战术。

4.5.2 高度与速度的有机统一。表现为高度增高、速度加快、快攻的次数和得分的比例增多。

4.5.3 高空技术、高空优势在发展。表现为篮下封盖能力增强,中区封锁严密,篮板球急夺制空点在3.30~3.50米左右,高空配合有所发展,扣篮技术运用普遍。

4.5.4 投篮达到自动化程度。表现为投篮动作速率加快,命中率高,对抗性强,空中平衡能力好,应变快,变化多,高空补篮和接高空球直接扣篮被普遍运用。

4.5.5 进攻战术朝机动化方向发展。表现为各队争取一切机会发动快攻;在快攻与阵地进攻中出现“抢攻”的战术体系;在阵地进攻中,外线内打,内线外打,内外结合,布局灵活多变。

4.5.6 防守战术更具有攻击性、多变性、对抗性和集体性,朝综合多变的方向发展。

4.5.7 重视明星队员的培养,充分发挥明星队员的作用。一些强队都拥有1~2名明星队员。

4.5.8 注重对运动员心理素质的训练和科学化训练,其程度越来越高。

4.5.9 篮球规则的修改与补充更加完善、更加系统。对篮球运动发展的促进和推动作用越来越明显。

5 小结归纳

5.1 窥探篮球运动一百多年的历史,它经历了一个由低向高、由简到繁、不断完善、日趋合理的曲折过程。进攻与防守的对立与统一是篮球运动在其发展过程中内部的、必然的本质联系,是推动其发展的主要动力,攻守对立统一的规律决定着篮球运动的发展方向。

5.2 高度与速度相互制约、相互联系、相互转化、相互促进。在不同的时期相互斗争、相互统一,使得攻与守更加激烈、更加精彩,是攻守对立统一规律在不同时期的主

要表现形式。

5.3 篮球规则与篮球运动同步产生，共同完善，随篮球运动的发展而发展、演变而演变。篮球规则在其发展和演变过程中，成为推动篮球运动攻守矛盾不断转化、不断更新的根本条件。篮球规则的增订与修改，加快了篮球比赛的速度，促进了篮球技、战术的全面发展，保证了篮球运动健康发展的方向。

5.4 篮球技、战术的发展，主要是根据篮球运动攻守对立统一规律不断斗争、不断完善而不断更新、不断发展。技术的发展与提高，必然会丰富和完善战术发展的形式与内容；战术的完善与发展，又为技术发展提供了新的条件与要求。

5.5 根据篮球运动发展规律做出的预测如下。

5.5.1 攻守对立统一的规律仍然是推动篮球运动发展的主要动力；高度与速度的制约和反制约仍然是在今后不同时期内相互斗争、相互促进的主要表现形式。因此，我国的篮球运动必须遵守攻守对立统一的规律，全面认识高度与速度的意义，在挖掘高度、提高速度上下功夫，坚持“快、准、灵、狠”的发展方向，形成自己的风格与特长。

5.5.2 篮球规则仍然是促进和推动篮球运动不断完善、不断发展、不断转化的根本条件之一，规则的增订与修改对篮球运动起着制约和促进作用。因此，我国的篮球运动，必须全面理解规则的精神，准确预测规则的发展动向，正确执行规则，合理使用规则，充分利用规则，以适应世界上不同风格、不同流派的篮球强队。

5.5.3 技术是战术的基础，战术的发展促进了技术的提高。因此，我国的篮球运动必须在技术上发挥自己的优势与特长，在战术上形成自己的风格与特点，以在世界强队中争得应有的一席之地。

探讨篮球运动的历史与发展规律，理论方法上尚属初次，文中定有不妥之处，诚请专家同行指导。

篮球运动攻守对抗的理性思考

攻守对抗作为篮球比赛最直观的表现方式,蕴藏着篮球运动的无穷奥秘。纵观世界篮坛劲旅在各种类型比赛中的表现,攻守双方围绕以争夺控制球权为焦点,以投篮得分为目标展开技术与战术、体能与智能等全方位的较量。攻守争夺之激烈、攻守交错之复杂、攻守转换之频繁充分显示出篮球运动的生机与活力,吸引着成千上万的球迷与观众。人们欣赏运动员那种坚韧顽强的意志品质、精湛绝妙的高超技巧、灵活多变的战术方法、扣人心弦的竞争场景以满足自己的精神享受和文化生活的需要。因此,攻守对抗水平的高低,不仅反映出篮球运动员的实力,而且还决定篮球比赛的质量,影响篮球市场的发展。而恰恰在这个问题上,我国篮球运动员与国外强队相比,尚有较大的差距。窥探各种类型的国际重大比赛,我国篮球运动员的对抗作风、对抗意识、对抗能力、对抗技巧相对薄弱,长期制约着我们比赛水平的发挥和运动成绩的提高。如何通过科学合理的对抗训练提高我国篮球运动员的对抗水平,使我国篮球运动迈上新的台阶,一直都是同仁关心议论的课题。显然,从理性上对此问题进行探索,以求更好地指导训练实践,则有着重要的现实意义。鉴此,本文采用哲学方法、系统方法和逻辑方法等就篮球运动攻守对抗的特征与实质、形式与内容、攻守转换的偶然与必然、攻守对抗的制约与反制约以及训练实践中应注意的若干问题等进行思考与探讨,旨在为进行科学合理的训练提供参考与借鉴。

1 攻守对抗的特征与实质

辩证唯物主义认为:分析事物的现象从而抓住事物本质,才能更好地把握事物的规律。据此,本文从攻守对抗的基本特征入手,进而再分析其实质,作为认识篮球运动攻守对抗规律的思维起点。

1.1 攻守对抗的特征

篮球运动攻守对抗的基本特征主要表现在以下几个方面。

1.1.1 攻守争夺,时空特殊性

指篮球比赛受特殊场地设备和特定规则的限定,攻守双方在地面对抗和空间对抗的激烈争夺中,为控制高度赢得速度而力争时间与空间的主动,力求获得更多投篮机会而得分取胜。其得分目标高度的特殊位置,是区别其他运动项目的特殊条件。

1.1.2 攻守转换,瞬息突变性

指篮球比赛双方在攻守对抗的外部形式上,进攻与防守不断转换,变化无常。在其内部联系上则是攻守相互包含、相互渗透,攻中有守、守中有攻。一切技术、战术都具有攻击和防守的两重性,表现为攻守交错、瞬息突变。

1.1.3 攻守对立,综合多元性

指篮球比赛双方在攻守对抗的每一回合中,技术的运用、战术的实施、战机的创造

等都受多种因素的制约。运动员的对抗作风、对抗意识、对抗能力、对抗技巧等对于对抗的质量和效果都有着直接的影响。表现为多因素的相互交融,复杂的综合对抗。

1.1.4 攻守平衡, 谋略技巧性

指篮球比赛双方在攻守对抗的整体对峙中,进攻与防守的机会都是均等的、公平的和平衡的。但在安排攻守策略的实施过程中,双方努力创造条件与战机,力争控制球的主动权,全力削弱对手的进攻而提高自己进攻的成功率,或是协同作战以多胜少,或是声东击西正合奇胜。表现为攻守兼备、斗智斗谋。

1.1.5 攻守抗争, 意志坚韧性

指篮球比赛双方在攻守对抗的身体素质和心理素质上,运动员都必须承受相应的身体上和心理上的压力,必须有充沛的体能和稳定的心理素质做基本保证。从这种意义上讲,攻守对抗即是身体诸因素的抗衡,又是心理诸因素的抗争。表现为勇猛顽强、斗志斗勇。

1.2 攻守对抗的实质

通过对篮球比赛攻守对抗特征的综合分析,本文对其本质属性做进一步的归纳提出:攻守对抗受特定时空范围和特定规则的制约;攻守对抗的核心在于双方技术、战术质量的较量;攻守对抗的领域在于双方体能、技能和智能等全方位的抗衡;攻守对抗的目的在于力争控制球权而投篮得分取胜。由此本文将篮球比赛攻守对抗的定义描述为:指运动员在特定的时间与空间范围内,受特定规则的制约,攻守双方围绕以控制球权为焦点,以投篮得分为目标,运用停、起、转、跨、跳、封、堵、截、盖、抢、投、传、运、突、切等技术方法和2~3人间协同配合及全队间整体配合的战术方法,展开时间、空间、体能、技术、战术心理与智能等全方位的争夺与较量,力争控制攻守转换的主动权,而获得更多的投篮机会得分取胜。

根据篮球比赛攻守对抗定义的描述,本文进一步剖析其关键要素,发现时间因素、空间因素、技术因素、战术因素对于攻守对抗的质量有着直接的影响,攻守对抗的实质在于运动员合理地选择时间与空间,准确地运用技术与战术,达到成功的效果。

2 攻守对抗的形式与内容

2.1 攻守对抗的形式

不同的分类原则有着不同的分类方法。在此,本文采用以球为主的分类原则,将篮球比赛的对抗分为有球对抗、无球对抗和篮板球对抗三种形式。

2.1.1 有球对抗

作为进攻队员而言,有球对抗是运用投、传、运、突、切、抢等技术与技巧,寻求个人攻击和同伴配合中出现的最佳机会,获得投篮得分的最佳效果。因而,它的威胁力、杀伤力最大,在对抗争夺中也最为激烈。对于队员控制球的熟练程度和捕捉战机与使用技术的准确程度要求甚高。作为防守有球队员而言,防守者是运用封、堵、截、盖、抢等技术与技巧,逼迫对手失误和违例,主动获得控制球权。因而,防守有球队员的任务

最重、责任最大,对其意识判断、脚步移动以及封盖时机的掌握要求更高。在每个回合的攻守过程中,有球对抗是决定其成功的关键因素,有球对抗的水平可以直接反映出球员的實力。

2.1.2 无球对抗

作为进攻队员而言,无球对抗是指如何利用起动、摆脱、变向、切入等方式,或者利用同伴的战术配合以及有球队员之间的默契配合,寻找最佳空间位置,创造进攻得分的有利机会。因而,对进攻队员无球对抗的起动时机、行动路线、战术方法和战术意识要求较高。它是构成全队整体进攻的战术基础,往往能够收到出奇制胜的战术效果。作为防守队员而言,是指如何利用起动、堵截、转身、抢位与跟进等方式方法,或者利用同伴的战术配合以及防守有球队员之间的默契配合,选择最佳的防守空间位置,阻止对方的行动路线,破坏对方的配合方法,限制对手的配合时机。因此,防守队员无球对抗的意识与能力关乎球队整体的防守战术,直接影响到全队的防守质量与效果。在每个回合的攻守过程中,无球对抗的人数多、时间长,稍有疏失,就会出现漏洞,功亏一篑。因而,无球对抗能力的强弱直接反映出一支球队的整体水平。

2.1.3 篮板球对抗

篮板球对抗对攻守双方而言,关系重大,直接影响到控制球权的转换和进攻数量的增加。进攻队员根据同伴投篮的方向和球弹落的区间与落点,观察判断对手的位置,利用突然起动抢占时间和空间上的优势,或者利用身体挤靠占据空间上的合理位置,抢先跳起控制球权,或是直接投篮,或是组织二次进攻,即可以争取增加进攻机会而得分,又可以造成对手犯规而掌握主动,同时可以增强同伴投篮的信心。因此,进攻队员积极主动拼抢进攻篮板球是取得比赛胜负的关键。同理,作为防守队员也要根据对手投篮的方向和球弹落的区间与落点,观察判断对手的位置,利用转身抢位挡住对手,同时利用身体挤靠占据合理的空间位置,抢先跳起控制球权后,或是争取发动快攻反击,或是推进前场组织进攻。因此,防守队员积极主动拼抢防守篮板球,是获得控制球权的关键。篮板球的争夺是攻守双方对抗的焦点,参与的人数多,争夺的地域和空间范围有限,身体接触频繁,对运动员的身体条件、观察判断能力、技术战术能力以及篮板球拼抢意识等要求更高,直接反映球队的对抗实力与对抗水平。

有球对抗、无球对抗和篮板球对抗是相互联系、相互转换的同步运动,有球对抗责任重,无球对抗意识强,篮板球对抗难度大,三者共同构成攻守对抗的有机整体。

2.2 攻守对抗的内容

唯物辩证法认为:所谓内容是指构成事物一切要素的总和。事物的内容不是指构成该事物诸要素的简单相加,而是指各方面有机结合的整体,每一方面都是这个整体不可分割的一部分。本文已经对篮球运动攻守对抗的定义做出归纳,指以运动员为主体而展开技术与战术、身体与心理等抗衡。据此原理,本文将篮球攻守对抗诸因素的内容设计成如图1所示框图。



图1 篮球攻守对抗内容系统框图

如图1所示，运动员的身体机能水平、技术与战术运用的熟练准确程度和心理智能水平构成攻守对抗的有机整体。在这个整体系统中，身体机能是基础，技术战术的选择运用是核心，心理智能因素是保证。它们相互联系、相互依赖、相互渗透、相互转换。在不同的时机表现出不同的形式，反映出不同的内容，显示出篮球运动攻守对抗的丰富内涵和无穷魅力。

3 攻守转换的偶然与必然

3.1 攻守转换的必然性

根据对立统一规律，进攻与防守既是对立的，又是统一的，两者相互包含、相互转换，攻中有守、守中有攻。因此，谋略布阵时，寓守于攻，它是众家所循之道。

从图2中可以看出：任何一种进攻战术体系都必然存在一种相对应的防守战术体系。在任何一种进攻战术体系与防守战术体系对抗交融过程中，也必然存在一种攻守转换的客观可能性。如在全场区域紧逼防守过程中，防守队在不同的区域利用不同的队型采用不同的方式组织紧逼防守战术，当防守队进行夹击和抢断的同时，必然会出现攻守转换的机会，或是夹击抢断成功就会由守转攻，或是夹击抢断失误则继续组织防守。同理，在进行全场区域紧逼防守过程中，当进攻队在不同的区域利用不同的队形采用不同的方式组织进攻战术时，也必然会出现攻守转换的机会，或是突破或是策应成功则进入前场继续组织进攻，或是失误则要立即由攻转守，这样的战况不胜枚举。由此可以得知：在争夺控制球权的攻守对抗中，每时每刻都存在攻守转换的客观可能性。此外，在规则限